

COMENÇAR DE NOU

Sesión 8: Serenidad

Aceptar las circunstancias

Que Dios me conceda serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que sí puedo cambiar, y sabiduría para distinguir la diferencia.

Reinhold Niebuhr.

Utilizada por millones de personas de todo el mundo, la llamada “Plegaria de la serenidad” ofrece consuelo, tranquilidad y mucho más. Su popularidad y su eficacia residen en el hecho de que proporciona soluciones espirituales claras y sencillas para toda suerte de problemas de la vida.

¿Qué es lo que realmente pedimos cuando utilizamos la citada plegaria? La primera parte tiene que ver con la impotencia y la aceptación. Reconocemos nuestra falta de poder sobre la gente, los lugares y las cosas...y pedimos a Dios que nos ayude a aceptarlas tal como son.

La segunda parte se ocupa de la disposición a hacer algo y del valor. Indicamos que estamos dispuestos a asumir la responsabilidad y hacer lo que nos corresponde. Pedimos a Dios que nos dé valor para actuar en las situaciones que hacen necesaria nuestra intervención.

En la última parte de la plegaria expresamos el reconocimiento de que a menudo nos resulta difícil saber, sin que nos ayuden, qué situaciones piden aceptación y cuáles requieren acción. Pedimos a Dios que nos guíe, que nos indique qué desea que hagamos, que nos dé a conocer su sabiduría. Como es obvio, en la “Plegaría de la serenidad” hay mucho más de lo que podíamos haber pensado.

PENSAMIENTO

Podemos alcanzar la serenidad por medio de la aceptación, la acción y la disposición a buscar y cumplir la voluntad de Dios.

La tranquilidad de espíritu es ese estado mental en el cual has aceptado lo peor.

Lin Yutang.

Cuando por primera vez me sugirieron la aceptación como forma de resolver problemas que parecían insuperables lo primero que pensé fue: “¡A usted le resulta fácil decirlo!”. Pero con el paso del tiempo descubrí que la aceptación puede practicarla cualquier persona en cualquier situación. Sus frutos no están reservados exclusivamente a personas con “experiencia espiritual”.

Hoy día la meta consiste en aceptar las circunstancias y las situaciones tal como son en lugar de cómo deseamos que sean. Cuando “nos dejamos llevar” en vez de tratar de esquivar la adversidad o de luchar contra ella la calidad de nuestra vida mejora mucho.

En primer lugar, la aceptación nos libra de nuestros problemas. Entonces surge la tranquilidad de espíritu, en contraste con la frustración y la ansiedad que conocíamos antes. Una vez tranquilos, mejora nuestra capacidad de escuchar a Dios y tomar medidas basándonos en la orientación que nos dé.

Hemos aprendido que la práctica de la aceptación no tiene por qué limitarse a contingencias serias tales como, por ejemplo, la enfermedad. Puede practicarse muy provechosamente cuando se presentan los infortunios relativamente pequeños de la vida y ofrece un remedio sencillo y eficaz para las incomodidades y agravios que todos sufrimos en la vida cotidiana.

PENSAMIENTO

La aceptación lleva a la tranquilidad de espíritu.

Cuando no podemos encontrar tranquilidad dentro de nosotros mismos es inútil buscarla en otra parte.

Duque de la Rochefoucauld.

Un objetivo principal de hoy es volvernos más tranquilos y serenos. Cuando empezamos nuestra nueva vida nos dicen que este es un objetivo valioso, pero que sólo podemos alcanzarlo si lo buscamos empleando métodos totalmente distintos de los que usábamos antes. Nos recuerdan que la serenidad verdadera y duradera no puede encontrarse en las relaciones de dependencia, consumiendo drogas y alcohol, “huyendo” o acumulando dinero “suficiente”. Una y otra vez nos enseñan que la serenidad tiene que salir de dentro de nosotros mismos, que es verdaderamente un trabajo hecho desde dentro.

Al principio la idea nos desconcertaba; nos parecía demasiado abstracta. Pero con el tiempo llegamos a reconocer la validez del concepto. Empezamos a sentirnos dispuestos a ver las personas, los lugares y las cosas en la realidad y no sólo del modo en nos afectaban. Vimos que era necesario cambiar nuestra forma de relacionarnos con el mundo..., en concreto nuestras actitudes y reacciones ante el mundo. Para muchos esto percatación fue el primer paso para alcanzar y mantener la paz interior.

Por medio de estos cambios dirigidos desde dentro, hemos empezado a adquirir aceptación. Cada vez nos cuesta menos aceptar las cosas tal como son realmente. Gracias a ello, nuestra capacidad de permanecer tranquilos y serenos ha aumentado mucho.

PENSAMIENTO

Alcanzar tranquilidad y serenidad es un trabajo que se hace desde dentro.

Hay una divinidad que da forma a nuestros fines, como quiera que los esbochemos.

William Shakespeare.

El principio espiritual de la aceptación puede ser la solución de todos nuestros problemas. Con todo, antes de poder ponerlo en práctica debemos ser capaces de ver las cosas tal como son realmente. Debemos ser capaces de discernir y reconocer la realidad, sin las anteojeras de la negación ni la deformación que produce la participación emocional.

En muchas situaciones la aceptación significa reconocer que somos impotentes, que, tal como están las cosas, no hay absolutamente nada que podamos hacer. Hay también situaciones en que el cambio es posible y deseable. En tales casos la aceptación lleva consigo responsabilidad; requiere que por nuestra parte estemos dispuestos a tomar las medidas que sean necesarias.

Sin embargo, en ningún caso la aceptación quiere decir someterse a una situación degradante. Por el simple hecho de que aceptemos que somos incapaces de cambiar a una persona, un lugar o una cosa, no hay que suponer que hayamos perdido la esperanza, o que carezcamos de opciones. Podemos aceptar mental y emocionalmente una situación insostenible poniéndola en manos de Dios.

También podemos recurrir a Dios cuando la aceptación debe ir seguida de medidas activas. En tales casos podemos pedirle que nos guíe para decidir lo que hay que hacer y que su fuerza nos ayude a hacerlo valientemente.

PENSAMIENTO

A veces la aceptación pide medidas activas, a veces que no hagamos nada, pero nunca pide que nos sometamos a la degradación.

La responsabilidad de la tolerancia reside en quienes tienen la visión más amplia.

George Eliot.

Todos estamos familiarizados con la tolerancia tal como generalmente se interpreta en el sentido jurídico o constitucional de la palabra. Somos conscientes de que es “necesario” tratar a las personas de igual manera prescindiendo de su color, su sexo o su credo. Tendemos a pensar en la tolerancia principalmente en términos de la igualdad en el trabajo, la igualdad de oportunidades, vivienda para todos, etc.

A medida que progresamos espiritualmente, el concepto de la tolerancia adquiere un significado nuevo y más hondo. Nuestra meta es hoy ir más allá del concepto “democrático” para llegar un concepto en el cual reconozcamos y respetamos las opiniones y las prácticas de todas las personas que figuren en nuestra vida.

Creemos que la tolerancia en este nivel mucho más personal es esencial. Si nosotros y los que nos rodean queremos vivir bien, debemos dejar de pelearnos y de juzgar a todos y todo. Nuestra meta es vivir en la asociación, la paz y el compañerismo más completos con todos los hombres y todas las mujeres. Todos somos hijos de Dios capaces de establecer relaciones armoniosas los unos con los otros..., si tenemos la disposición y la honradez suficientes para intentarlo.

La tarea puede parecer difícil y obviamente es algo que no podemos lograr con rapidez o de forma absoluta. Pero si queremos fomentar nuestro crecimiento espiritual y conservar la serenidad, debemos seguir esforzándonos en pos de la verdadera tolerancia, de día en día.

PENSAMIENTO

Las recompensas de la tolerancia a nivel personal son la serenidad, el compañerismo y el crecimiento espiritual.

Me has tocado y me he transformado en tu paz.

San Agustín.

Cuando estamos afligidos y nos cuesta concentrarnos o descansar sabemos que podemos volvernos hacia Dios en busca de alivio. Incluso cuando nos sentimos incapaces de rezar, podemos tratar de permanecer quietos, dejando que nuestra mente y nuestro cuerpo descansen en la presencia consoladora de Dios. Podemos cerrar los ojos y sentir cómo la paz de Dios fluye por nuestro interior y sustituye la discordia por la armonía.

Al dejar que la paz de Dios nos llene la mente y el corazón, la ansiedad y las preocupaciones exageradas nos dejan. La paz de Dios es pura y vibrante y rechaza las ideas y las preocupaciones que no concuerdan con la perfección divina.

Una sensación de serenidad empieza a invadir todo nuestro ser cuando nos volvemos hacia Dios. Con este flujo renovador llega la curación de las emociones, la mente y el cuerpo. Nos llenan pensamientos tranquilos que nos enseñan a vivir y trabajar armoniosamente con los demás.

Cuando nos volvemos hacia Dios de esta manera y él nos da consuelo y seguridad nos acordamos una vez más de que Dios tiene la facultad de traer paz y armonía a todas las personas y situaciones.

PENSAMIENTO

La paz de Dios puede restaurarme, sustituyendo la discordia interior por la armonía.

Las mentes serenas no pueden ser presa de perplejidad ni de miedo, sino que en la dicha o en la desdicha avanzan llevando su propio paso, como un reloj durante una tempestad de truenos.

Robert Louis Stevenson.

A veces parece que un comité de agoreros se ha adueñado de mi cerebro, llenándolo de pensamientos negativos que no tienen ninguna base en la realidad. Cuando más tiempo termino permito que duren las sesiones del comité, más gritón y amenazador se muestra... y más tenso y ansioso me pongo yo.

Por suerte, actualmente tengo voz y voto en estas cuestiones. Ya he “cambiado de emisora” en lo que se refiere a mi forma de vivir y mis actitudes, de manera que me resulta mucho más fácil eliminar los pensamientos terribles e indeseables.

Lo que es más importante: estoy aprendiendo a tranquilizar mi cerebro. No lo tranquilizo sólo porque ello me produce un alivio inmediato, sino también para preparar un beneficio a plazo más largo.

Cuando tranquilizo mi cerebro quedo preparado para que Dios me revele sus consejos. Por medio de mi confianza en Dios alcanzo la tranquilidad incluso en momentos de gran tensión, incluso cuando la agitación cunde entre las personas que me rodean. Alcanzo la tranquilidad y una vez más me siento agradecido por el poder y la gracia de Dios.

PENSAMIENTO

Esfuézate en pos de una mente serena.

Nos es fácil perdonar a un niño que tiene miedo a la oscuridad; la verdadera tragedia de la vida es cuando los adultos tienen miedo a la luz.

Platón.

Nuestra manera de vivir nos permitía huir de la realidad. Aunque nuestras dependencias químicas o de comportamiento no nos permitían evitar el mundo real, lo amortiguaban alterando la conciencia que teníamos de él. Cuando dejamos nuestras dependencias nos encontramos con que la realidad era todavía más desconcertante y aterradora que antes. Nos acobardamos y durante un tiempo fue muy grande la tentación de recaer en nuestras costumbres de antaño.

¿Qué era lo que tanto miedo nos daba? Para empezar, temíamos asumir responsabilidades; era algo que nunca habíamos estado dispuestos a hacer. Algunos también temíamos la interacción con otras personas. Asimismo, no queríamos ver en qué nos habíamos convertido. En aquellos momentos todavía no estábamos dispuestos a aceptar las cosas tal como eran.

Afrontar la realidad es una de las primeras grandes tareas de nuestra nueva vida. Se nos presenta muy pronto. Es un momento crítico para nosotros, porque no cabe duda de que las decisiones que tomemos afectaran la rapidez y la facilidad de nuestros futuros progresos.

Obviamente, lo mejor es optar por hacer frente la realidad cara a cara. Las primeras pruebas de nuestra disposición a ello bien pueden ser las más difíciles, pero si las afrontamos con valor, adquiriremos fuerza y fe para continuar haciéndolo como cosa natural.

PENSAMIENTO

Hagas lo que hagas, la realidad no desaparecerá... y está hecha para disfrutarla.

Al dirigir los asuntos humanos, no hay mejor regla que la moderación.

Lao.Tsé.

La vida está llena de provocaciones, irritaciones y personas difíciles. Procuramos que no nos causen disgustos. Hemos aprendido una y otra vez que cuando nos permitimos a nosotros mismos responder rápidamente o sin moderación nosotros somos los que sufrimos..., a menudo mucho.

Pero somos humanos y a veces no podemos evitar una reacción malhumorada. Cabe que en tales ocasiones estemos tentados de perder los estribos, zaherir al interlocutor o actuar irracionalmente.

Hay algo que podría servir de válvula de seguridad la próxima vez que estés a punto de perderlos. Dite a ti mismo “¡Que se pare todo!” y luego piensa en lo que eso significa.

El hecho de que otra persona se esté poniendo en ridículo no quiere decir que tú tengas que rebajarte al mismo nivel. Así que lo primero que tienes que hacer es sujetar la lengua. Si guardas silencio, no habrá nada que te haga sentir remordimiento o culpa después; en cambio, como todos sabemos, retirar una explosión de ira resulta difícil.

“¡Qué se pare todo!” también significa contenerse. Es una ayuda pensar que la ira es un ataque temporal de locura durante el cual recaemos en nuestros viejos hábitos. A decir verdad, la próxima vez que veas que alguien pierde los estribos, obsérvale atentamente para recordarte a ti mismo lo nocivo y estúpido que puede ser comportarse así.

PENSAMIENTO

Cuando dices “que se pare todo” puedes evitar perder los estribos.

Complicar lo sencillo es cosa frecuente; hacer que lo complicado sea sencillo, pasmosamente sencillo, eso es creatividad.

Charles Mingus.

Con demasiada frecuencia nos encontramos en una situación en la que nos abruman las responsabilidades, las preocupaciones o un exceso de trabajo. Hay tantas cosas urgentes que reclaman nuestro tiempo y nuestra energía, que resulta difícil tomar decisiones. A veces la confusión y la incertidumbre dan paso al pánico y deseamos poder escapar de alguna forma.

Dado que no podemos irnos por las buenas, recurrimos a una forma más aceptable de expresar la desesperación: nos arrojamos de cabeza y tratamos de hacerlo todo al mismo tiempo. Basta decir que casi no hacemos ningún progreso a la vez que nos complicamos todavía más la vida.

Hay un dicho conocido que podría sernos de ayuda cuando nos encontramos sometidos a presión de esta manera: Lo primero es lo primero. Si frenamos lo suficiente para aplicar este principio, podemos determinar las prioridades, organizar nuestro tiempo e introducir orden en nuestro día.

Aunque no siempre es fácil hacer primero lo primero, cuando actuamos de acuerdo con ello podemos utilizar nuestro tiempo y nuestros recursos de forma eficiente. Asimismo, es posible hacer mucho más en un día a la vez que eliminamos mucha fatiga de nuestra vida.

PENSAMIENTO

El principio de “lo primero es lo primero” puede proporcionarnos tanto un sentido del orden como serenidad.

Estad quietos, y conoced que yo soy Dios.

Salmos,46,10.

La vida es a menudo más compleja de lo que nos gustaría que fuese. A veces, por ejemplo, empezamos el día llenos de buenas intenciones y, a pesar de ello, todo sale mal. Nos asomamos a la ventana y vemos que llueve a cántaros. El coche no quiere arrancar. Cuando finalmente llegamos al trabajo el jefe nos echa una bronca por el retraso y ni tan sólo quiere escuchar la explicación. Todo el mundo parece estar de un humor de perros.

Apretamos los dientes y tratamos de pasar el día y, por supuesto, finalmente el día termina. Para entonces tenemos un tremendo dolor de cabeza y el estómago revuelto. Nos damos cuenta de que nos hemos visto en situaciones que requerían lo mejor de nosotros para afrontarlas, pero en vez de ello hemos hecho frente a las mismas del peor modo posible, llenos de ansiedad.

En los días como el citado, ¿qué podemos hacer para sentirnos de otro modo? Para empezar, podemos hacer una pausa –hacerla realmente- y sentarnos hasta que se nos despeje el cerebro. Puede que tarde cierto tiempo, pero valdrá la pena. Porque entonces podremos pensar de forma realista en nuestra impotencia y recordarnos a nosotros mismos que no somos los que cortan el bacalao..., que ni siquiera es nuestro bacalao.

Si con estas sencillas acciones logramos algo, por pequeño que sea, entonces podemos pedirle a Dios que reconduzca nuestros pensamientos hacia sendas de serenidad. Y podemos empezar de nuevo, sin que importe la hora.

PENSAMIENTO

Un nuevo día puede empezar a cualquier hora.

En la vida real toda gran empresa empieza con fe y da su primer paso hacia delante en la fe.

August Wilhelm V.

Incluso cuando ya estaba dispuesto a, como mínimo, tratar de vivir de acuerdo con principios espirituales, me resultaba difícil comprender qué eran tales principios y cómo se aplicaban. Hice muchas preguntas y me respondieron con paciencia. Pero durante meses sencillamente no lo entendí. Lo que me sugerían resultaba confuso hasta rozar la incomprendibilidad. Era como si me estuviesen pidiendo que creyese que dos más dos son cinco.

Virtualmente todas las ideas que me ofrecían eran contrarias a lo que había creído toda la vida. Casi todas las acciones que me sugerían eran lo contrario de lo que yo acostumbraba a hacer.

Por ejemplo, yo expresaba preocupación profunda por las relaciones con la familia, mi economía y mi precaria carrera profesional. Esperaba recibir consejos concretos. Pero en vez de ello me decían que trabajara en mi relación con Dios. Cuando me quejé amargamente de un trato que recibía de un pariente, esperaba encontrar comprensión. Cuando me sugirieron que tratase de ver cómo los defectos de mi carácter habían contribuido al problema; quedé desconcertado.

Despacio pero sin interrupción todo empezó a tener sentido. Aquellos instrumentos espirituales empezaron a ayudarme..., pero sólo cuando dejé de preguntar cómo podían ser eficaces y me mostré dispuesto a aplicarlos.

PENSAMIENTO

Los instrumentos espirituales funcionan bien cuando estamos dispuestos a usarlos.

El dolor no es ningún mal. A menos que nos venza.

Charles Kingsley.

Nadie necesita que le recuerden que el dolor es una parte inevitable de la vida. Tanto si nos llega por medio de un trauma, de una pérdida, o a consecuencia de nuestro propio comportamiento, no podemos librarnos del dolor por mucho que lo intentemos.

Si repasamos los progresos que hemos hecho en la vida, veremos con facilidad que generalmente hemos crecido por medio del dolor. Algunas personas, de hecho, creen que el dolor es la “piedra de toque del crecimiento”.

Mirando hacia atrás, también podemos darnos cuenta de con qué frecuencia hemos sido la causa de nuestro propio dolor, o lo hemos agravado con nuestros pensamientos, actitudes y acciones. También podemos recordarnos a nosotros mismos que el dolor emocional no dura eternamente..., desaparecerá.

Es importante recordar que no tenemos que pasar por el dolor solo, y tampoco tenemos que depender exclusivamente de nosotros mismos para afrontarlo. Podemos tener por seguro que Dios estará a nuestro lado. También pueden ayudarnos las sugerencias y el apoyo de personas que han vivido experiencias parecidas.

El dolor tiene la capacidad de fortalecernos o de destruirnos, según nuestra forma de responder a él. A menudo la respuesta más eficaz es la aceptación. Cuando podemos aceptar el estado en que nos encontramos cabe que podamos aliviar el dolor haciendo desaparecer el poder inmerecido que le hemos dado.

PENSAMIENTO

No des al dolor el poder para destruirte.

Vivid cerca de Dios y así todas las cosas os parecerán pequeñas en comparación con las realidades eternas.

R.M. M' Cheyne.

¿Estoy demasiado ocupado para dedicar quince minutos de mi tiempo a comunicarme con Dios? Si mi respuesta es afirmativa, entonces no puede permitirme el lujo de no tomarme esos quince minutos, porque es cuando probablemente más lo necesito. He aprendido que si no tengo cuidado, un programa de trabajo que causa tensiones de forma continua puede hacer que me sienta apartado de Dios y en su momento esto dificulta mi crecimiento espiritual.

¿Qué ocurre cuando cambio el orden de mis prioridades y reservo tiempo para rezar y meditar? Casi inmediatamente experimento una sensación de paz y serenidad porque sé que Dios está conmigo y ya no necesito apoyarme exclusivamente en mis propios recursos.

Porque me he abierto a Dios, es mucho más probable que reciba sus consejos. Cabe que no los reciba durante la meditación misma. Pero la experiencia me ha enseñado que los recibiré en algún momento, ya sea bajo la forma de una inspiración especial que parece surgir de la nada, o como una sensación intuitiva muy dentro de mí.

Cuando dedico tiempo a comunicarme con Dios me siento refrescado y renovado. Mi día puede empezar de nuevo, y es probable que lo que haga me salga mejor.

PENSAMIENTO

Cuando estás demasiado ocupado para rezar y meditar es probablemente cuando más necesitas hacer estas cosas.

No todas las cosas deben examinarse atentamente, ni hay que poner a prueba a todos los amigos, ni desenmascarar ni denunciar a todos los enemigos.

Proverbio Español.

Todos tendemos a querer que los demás hagan las cosas a nuestra manera. Sin que forzosamente nos demos cuenta de ello, a veces esperamos que la gente viva de acuerdo con nuestros ideales y principios. Cuando nos ocurre así nos inclinamos a juzgar y criticar sus “defectos”. Llevando esto un poco más allá, nos parece que tenemos el derecho y quizá incluso la obligación de defendernos luchando cuando nos sentimos ofendidos, directa o indirectamente, por el comportamiento de otra persona.

Pero cuando actuamos así, ¿nos cargamos con algo no podemos controlar? ¿No luchamos, de hecho, contra nosotros mismos? Cuando actuamos de acuerdo con nuestros dictámenes y tratamos de cambiar a los demás somos nosotros los que salimos perjudicados. Casi siempre fracasamos en nuestro intento... y acabamos sintiendo todavía más resentimiento y compasión de nosotros mismos.

La verdad es que nadie cambia jamás de actitud o comportamiento hasta que siente el deseo de cambiar. Por otra parte, en la mayoría de los casos en realidad no conocemos los antecedentes de la otra persona y, por consiguiente, no podemos comprender del todo sus motivos ni las fuerzas que les dieron forma. Siendo así, ¿qué derecho tenemos a juzgar a otra persona?

Por esto es importantísimo para nuestra serenidad dejar que los demás vivan su vida mientras nosotros vivimos la nuestra..., esto es, vivir y dejar vivir.

PENSAMIENTO

Luchar contra los “defectos” de otra persona es como boxear con un adversario imaginario; nosotros somos los que sudamos y quedamos agotados.

El universo es cambio; nuestra vida es el resultado de nuestros pensamientos.

Marco Aurelio.

De todos los temores que tenemos en la vida pocos son mayores que el que inspira el cambio. A la mayoría de nosotros nos gusta saber lo que podemos esperar de día en día. Con lo que más cómodos nos sentimos es con las pautas y costumbres fijas.

Cuando se produce algún cambio tendemos inmediatamente a pensar en los posibles efectos perjudiciales para nosotros. Nos da miedo lo que interrumpe nuestra vida normal; nos da miedo aprender métodos y procedimientos nuevos. Nuestras proyecciones negativas van acumulándose hasta que llega un momento en que perdemos la serenidad.

La verdad es que, por supuesto, el cambio es un elemento básico de nuestra existencia, la condición sine qua non del universo. Aunque no podemos controlar la mayoría de los cambios que se producen en nuestra vida, no cabe duda de que tenemos una clara posibilidad de elegir cuando se trata de nuestra actitud ante el cambio.

Al principio a muchos nos cuesta aceptar la necesidad del cambio continuo en nuestra vida. Pero una vez empezamos a aceptar esta realidad inalterable podemos mostrarnos dispuestos a contemplar los cambios –así grandes como pequeños- con imparcialidad en lo que se refiere a sus posibles repercusiones. Finalmente podemos aprender a adoptar actitudes positivas. Las mismas energías que en otro tiempo malgastábamos resistiéndonos al cambio pueden encauzarse entonces por sendas positivas y creativas.

PENSAMIENTO

No tenemos que ajustarnos a los cambios de una sola vez..., sólo de día en día.

No importa lo que piensen que eres, sino lo que eres.

Publilio Siro.

Cuando una vez me quejé a una amiga diciéndole que estaba agobiado de trabajo ella sonrió de forma tolerante y dijo: “Te refieres a esta semana, ¿verdad?”. Acto seguido me describió un período de diez años durante el cual se había matado a trabajar. Mi amiga aceptaba constantemente un exceso de responsabilidad en el trabajo, absorbiéndose en innumerables proyectos al mismo tiempo que cuidaba de su familia. Por si fuera poco, se ofrecía voluntariamente para encargarse de una serie inacabable de compromisos sociales.

Un día, durante un raro momento de descanso y claridad, trató de recordar la última vez que había tenido la oportunidad de descansar, sencillamente. Podía imaginarse a sí misma trabajando, pero no en reposo; entonces se percató de sus propios esfuerzos frenéticos por superarse a sí misma además de a otras personas.

“Me pregunté a mí misma por qué y pronto me di cuenta de que durante años había tratado de compensar mi supuesta inferioridad”. Recordó que cuando era pequeña sus padres raramente le habían ofrecido reconocimiento o alabanzas. No había sacado el título en la escuela de enseñanza secundaria y, por consiguiente, se sentía “tonta”, a pesar de que la mayoría de la gente hubiese envidiado lo que había conseguido en la vida.

“Aquel día supe lo que tenía que hacer –dijo -. Y desde entonces he concentrado mis energías en hacerme aceptable a mí misma”.

PENSAMIENTO

Cuando estés constantemente sobrecargado de trabajo haz una pausa y pregúntate sinceramente por qué.

La felicidad no consiste en tener lo que quieres, sino en querer lo que tienes.

Hyman Judah Schactel.

Todos conocemos por lo menos a varias personas que buscan frenéticamente la felicidad y con tal objeto tratan constantemente de satisfacer sus insaciables deseos. Cuantas más cosas de las que quieren consiguen, más cosas quieren y creen que necesitan. Se mudan de una casa a otra y de vecindario en vecindario. Sus automóviles son cada vez más caros; sus joyas y su ropa, cada vez más elegantes; sus vacaciones, cada vez más exóticas.

Cuando examinamos atentamente a esta clase de personas en la mayoría de los casos es fácil ver que aunque se encuentran literalmente rodeadas de todas las cosas que una persona podría desear, se siente absolutamente desgraciadas. Parece probable que seguirán sintiéndose desgraciadas mientras continúen creyendo que la felicidad puede encontrarse en los bienes materiales.

Podemos compadecernos de ellas, pero también podemos sentirnos agradecidos por haber aprendido una de las lecciones más importantes de la vida: la tranquilidad de espíritu no nace de tratar de satisfacer nuestros deseos tal como nosotros los percibimos, sino de aceptar la vida tal como va presentándose, confiando en que un Dios amoroso nos proporcionará lo que necesitamos.

PENSAMIENTO

Los deseos no son forzosamente necesidades.

En modo alguno es la mejor de las reglas de la vida: dejar las cosas como están.

Baltasar Gracián.

“Si funciona, no lo arregles”. Este lema de uso muy extendido suele estar relacionado principalmente con los procedimientos y las máquinas que intervienen en nuestra vida: recetas, coches, máquinas, copiadoras, etc. Desde luego, nadie puede discutir su validez en ese aspecto. Pero el concepto también puede ser valioso cuando se aplica de forma más personal a las situaciones de la vida cotidiana.

En otro tiempo nuestra tendencia a poner en duda, analizar e intelectualizar las cosas –a menudo hasta la obsesión- nos causaba dificultades en muchos terrenos. Nos pasábamos la vida intentando manipular y controlar personas y situaciones, con frecuencia en asuntos que nada tenían que ver con nosotros. Resultado frecuente de ello era que nos absteníamos de experimentar plenamente la libertad, la serenidad y la espiritualidad.

¿Por qué éramos así? La razón más probable es que nuestra intromisión obsesiva nacía del egocentrismo y de la falta de confianza. Ahora hemos descubierto que una de las formas más rápidas de estropear algo bueno es buscar arbitraria e innecesariamente “defectos que necesiten arreglarse”.

Como nos hemos esforzado por ser menos egocéntricos –y confiar más en las otras personas, en nosotros mismos y en Dios-, hemos aprendido a hacer lo mejor que podamos y luego dejar las cosas como están.

PENSAMIENTO

Si las cosas van bien, déjalas en paz.

¿Qué es un cínico? Un hombre que conoce el precio de todo y el valor de nada.

Oscar Wilde.

Solía enorgullecerme de mi cinismo. Confiando en esta forma de relacionarse con la gente y el mundo en general, podía sentirme listo, singular y despreciativamente superior. Aunque me doy cuenta de que el cinismo es una forma de expresión que se valora con ciertos círculos y de que puede ser la base del humor, en mi propia vida sus consecuencias no fueron valiosas ni humorísticas. Tal como yo lo practicaba, el cinismo era un pernicioso defecto del carácter nacido del escaso amor propio y del miedo.

Ahora sé que mi cinismo era un importante mecanismo de defensa, una forma de evitar que la gente se me acercara demasiado. Mis juicios de “sabelotodo” hacían las veces de armadura que me protegía de comprometerme emocionalmente. Pero también me privaban de los valores de la experiencia humana.

Como con tanta frecuencia trataba de hacerme pasar por experto, tenía, de hecho, el cerebro cerrado herméticamente. Me resultaba casi imposible aprender o probar algo nuevo. Esto ocurría especialmente en el caso de las ideas y los objetivos de naturaleza espiritual. Por consiguiente, el cinismo me tuvo apartado de Dios durante muchos años.

Cuando hoy me siento cínico, cosa que ocurre de vez en cuando, tengo que recordarme a mí mismo que no debo tomarme a la ligera este defecto de carácter. Para mí el cinismo no es ningún juego elegante, sino que siempre tiene consecuencias serias, con todos los castigos y ninguna recompensa.

PENSAMIENTO

La armadura del comportamiento que protege también priva.

En carácter, en modales, en estilo, en todas las cosas, la suprema excelencia es la sencillez.

Henry Wadsworth L.

Creemos que somos personas complicadas. Desde luego, nuestra forma de abordar la mayoría de las cosas era complicada. Incluso cuando hacíamos frente a problemas sencillos solíamos recurrir a métodos complicados y complejos para procurar resolverlos. Hacíamos grandes esfuerzos y nos devanábamos los sesos hasta que al final encontrábamos las soluciones sencillas que se nos habían pasado por alto desde el principio.

Algunos seguimos actuando de esta forma incluso después de comenzar la recuperación. Cuando nos ofrecían soluciones sencillas tendíamos a buscar formas complicadas de aplicarlas. Se nos sugería, por ejemplo, que hiciéramos un examen de conciencia por escrito. Durante meses dábamos vueltas y más vueltas, sufriendo horrores para encontrar el cómo, el dónde y el cuándo. Al final nos percatábamos de que si hubiéramos dado preferencia a la sencillez – concentrándonos en el propósito en lugar de en el método-, nos hubiésemos ahorrado muchas frustraciones y ansiedades.

Poco a poco fuimos aprendiendo el valor de la sencillez. Nos dimos cuenta, no sólo de que perdíamos tiempo por culpa de nuestra manía de complicar las cosas, sino también de que obstaculizábamos nuestros progresos en casi todas las facetas de la vida. Hoy día, en las relaciones personales, en el trabajo y en nuestra aplicación de principios espirituales, cuando mejor nos salen las cosas es al emplear métodos sencillos.

PENSAMIENTO

Las soluciones sencillas son las mejores para las personas “complicadas”.

Algunos hombres nunca pueden ver un hecho normal en términos normales. Todos sus gansos son cisnes, hasta que vez los pájaros.

J.B. Owen.

Hoy día no “hacemos una montaña” de todo como en otro tiempo. Gracias a ello, nuestra vida está mucho más centrada y tranquila.

Resulta fácil ver ahora que la mayoría de las “montañas” las hacíamos nosotros mismos y poco o nada tenían que ver con la realidad. Cuando exagerábamos las cosas solía deberse a la necesidad de sentirnos importantes, nuestra necesidad de atención. Aparte de eso, algunos estábamos tan enganchados a las crisis de nuestra vida, que automáticamente hinchábamos las cosas de forma desproporcionada con el fin de recibir nuestra “dosis” regular de adrenalina.

Al cambiar nuestras actitudes y nuestro comportamiento en los aspectos de mayor prioridad, “hacer una montaña” de todo perdió importancia. De hecho, tuvimos que hacer un gran esfuerzo por librarnos de nuestras percepciones exageradas porque representaban un gran obstáculo para nuestra serenidad y nuestra felicidad.

Hoy día no hay “montañas” porque estamos aprendiendo a aceptar las cosas tal como son. Asimismo, los que nos estamos recuperando no podemos permitir que haya “montañas” en nuestra vida. Sabemos lo que es importante; sabemos dónde concentrar nuestras energías.

PENSAMIENTO
Hoy no hay “montañas”.

El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar paisajes nuevos, sino en tener ojos nuevos.

Marcel Proust.

A veces, de forma extraordinaria, pasamos por una experiencia espiritual. Casi siempre una serie de acontecimientos sirve para provocar cambios inexplicables e incluso misteriosos dentro de nosotros. A partir de entonces vemos las cosas de manera diferente, a menudo bajo una luz totalmente nueva.

El mundo que nos rodea –nuestro empleo, nuestras relaciones, nuestros bienes- puede ser igual que antes. Pero, debido a nuestra experiencia espiritual, hemos recibido la oportunidad y la capacidad de percepción interior para descubrir cosas de nosotros mismos y de nuestra vida que antes no podamos ver.

Puede que, por ejemplo, ahora comprendamos y sintamos compasión por unos padres con quienes nunca nos hemos llevado realmente bien. Y entonces nos damos cuenta de lo mucho que los queremos. Quizá nos percatemos claramente, por primera vez, de que es necesario cambiar de profesión. O algunas revelaciones sobre nosotros mismos pueden abrir la puerta que conduce a libertades personales nuevas e inesperadas.

Al cabo del tiempo, cuando miramos hacia estas transformaciones excepcionales, podemos ver que si bien no fuero obra nuestra, hubiéramos perdido la oportunidad de no haber estado con la mente abierta, bien dispuestos y receptivos.

PENSAMIENTO

Hoy y todos los días abre tu mente y tu corazón además de tus ojos.

Alguien me aburre...; me parece que soy yo.

Dylan Thomas.

Durante un tiempo pasé por un periodo de profundo aburrimiento. Me parecía que no pasaba nada nuevo en el trabajo, en casa o en cualquier otra faceta de mi vida. La desilusión iba corroyéndome. Empecé a preguntarme con desánimo qué podía esperar con ilusión.

Durante aquel período una noche fui solo al cine. Con los ojos clavados en la pantalla iba viendo las imágenes que pasaban por ella, pero sin fijarme en nada. Pensaba que la vida se había vuelto muy aburrida y que nunca lo había sido antes de entonces.

De hecho, desde la infancia mi vida había sido todo lo contrario de aburrida. Había llevado una vida muy agitada, como unas montañas rusas. Subía en línea recta y luego bajaba vertiginosamente...una vez y otra y otra más. Todo había sido como un gran drama y yo era el autor de la mayor parte del mismo.

Sentado en la sala a oscuras, de pronto me di cuenta de que desde hacía algún tiempo había llevado una vida equilibrada. Si algo faltaba en ella, ese algo eran la agitación y los constantes altibajos. Comprendí que lo que sentía no era aburrimiento en absoluto, sino algo que había anhelado durante toda la vida: serenidad. La había alcanzado de verdad y sigo teniéndola a mi alcance.

PENSAMIENTO

***Lo que al principio parece aburrimiento puede que sea el
heraldo de la serenidad.***

El deseo de perfección es la peor enfermedad que jamás haya afligido a la mente humana.

Louis de Fontanes.

¿Por qué es tan frecuente que ejerzamos presión sobre nosotros mismos para actuar de forma perfecta en muchos campos: ser perfectos como madres, padres, hijos, hijas, amantes; tener un cuerpo perfecto; alcanzar la perfección en todo lo que hagamos?

Por desgracia, a muchos nos han enseñado a buscar la perfección, de modo que hemos contraído el hábito de esperarla de nosotros mismos. A veces nos parece que gustaremos más a la gente si somos “perfectos”. Otras veces sencillamente no nos damos cuenta de lo que hacemos. Y algunos nos castigamos inconscientemente en nuestra búsqueda de la perfección, pues una y otra vez abonamos el terreno para el fracaso.

De todas formas, cuando nos esforzamos por ser perfectos los resultados son previsibles. Dado que la perfección total es imposible, siempre nos quedamos cortos. Debido a que con tanta frecuencia nos sentimos insatisfechos con nuestros logros, limitamos las oportunidades de sentirnos a gusto con nosotros mismos. Al final quedamos atrapados en una noria que nos impide disfrutar de nuestro empleo, nuestras relaciones y la vida en general.

Es claro que la búsqueda de la perfección causa frustración y dolor. Estos síntomas son totalmente reversibles; sin embargo, si nos damos una oportunidad a nosotros mismos tratando sencillamente de hacer las cosas lo mejor que podamos en vez de tratar de hacer lo imposible.

PENSAMIENTO

La práctica no lleva a la perfección; ni siquiera lleva a la “práctica perfecta”.

El mayor error que puedes cometer en la vida es temer continuamente cometer un error.

Elbert G. Hubbard.

Durante años insistimos en que nuestra forma de hacer las cosas era la correcta, la única. Cuando las cosas no salían bien raras veces reconocíamos nuestros errores. Para algunos de nosotros cometer un error significaba que “nos atraparan” y hacíamos todo lo posible por disimular nuestros errores por medio de coartadas, negaciones y mentiras puras y simples. No hace falta decir que a menudo hasta los errores de poca importancia se convertían en algo muy serio.

Por suerte, ya no tenemos que vivir de esta manera. Por nuestro propio bien, procuramos ser honrados y francos en todo lo que hacemos. El resultado es que no tenemos nada que ocultar ni necesidad alguna de recurrir a coartadas. Actualmente, cuando cometemos un error se trata simplemente de esto..., un error. Y como ya no tenemos que dar tanta importancia a nuestros errores, ya no nos da miedo cometerlos.

Cada vez somos más capaces de aceptarnos a nosotros mismos, nuestra falibilidad y nuestras limitaciones además de nuestras capacidades y nuestro potencial para continuar creciendo. Ya no nos sentimos obligados a castigarnos por errores triviales, pasos en falso o juicios desacertados. Estamos aprendiendo a ser más pacientes y amables con nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Sé humano; renuncia a la necesidad de ser perfecto.

Nunca sabemos cuán arriba estamos... hasta que nos piden que subamos.

Emily Dickinson.

Frecuentemente nos dicen que “el camino se hace más estrecho” a medida que proseguimos nuestro viaje espiritual. Esto se refiere a nuestros esfuerzos por comprender y aplicar los conceptos que hemos aprendido en niveles cada vez más profundos. Especialmente difícil en este sentido es el objetivo que consiste en hacernos menos egoístas e interesados.

A veces puede parecernos que no avanzamos lo suficiente en este campo. Es comprensible, pues es prácticamente imposible medir con la mente los progresos que hacemos en relación con las cuestiones que tiene que ver con el “yo”. De vez en cuando, sin embargo, Dios nos pone en situaciones que nos permiten ver claramente hasta dónde hemos llegado realmente. Después de tales experiencias, nos percatamos de que hemos progresado más de lo que creíamos.

Un ejemplo típico es cuando nos encontramos en medio de una crisis de familia. Todo el mundo se siente aturdido y agotado; nadie tiene la menor idea de lo que conviene hacer. Nos llevamos una sorpresa al darnos cuenta de que ya no tenemos necesidad de ceder al egoísmo y “tomar” de la situación como a menudo hacíamos en otro tiempo. En vez de ello, deseamos vivamente proporcionar apoyo, solaz y soluciones. Podemos ser atentos y útiles porque nuestras necesidades personales se satisfacen en otra parte, de forma más positiva y constructiva.

PENSAMIENTO

Nuestros progresos espirituales se miden mejor por nuestras acciones que por nuestros pensamientos.

Además del noble arte de hacer cosas, existe el noble arte de dejar cosas por hacer. La sabiduría de la vida consiste en la eliminación de lo que no es esencial.

Lin Yutang.

Ayer tenía las mejores intenciones. Me proponía hacer mucho. También pensaba ser amable y comprensivo, dedicar tiempo a rezar y meditar y conservar la serenidad pasase lo que pasara.

El día resultó muy diferente de lo que yo esperaba. Algo distrajo mi atención y aplacé lo que pensaba hacer. Me disgusté y le solté los perros a un amigo. Me olvidé por completo de Dios. Al final no sólo me sentí decepcionado y frustrado, sino también enfadado conmigo mismo por no haber cumplido.

¿Qué puedo hacer de forma diferente hoy para salvar el abismo que hay entre mis intenciones y mis acciones? Ante todo, trataré de asegurarme de que mis intenciones no sólo estén bien definidas, sino que también sean realistas. De esta manera no me expondré a fracasar nuevamente. También tendré en cuenta que lo primero es lo primero y organizaré mis intenciones por orden de prioridades.

A medida que transcurra el día trataré de ser flexible y comprensivo cuando surja algo inesperado. Y finalmente, procuraré recordar que no soy más que una persona en un mundo grande y que lo que puedo hacer tiene un límite. No puedo serlo todo para todos más de lo que puede serlo todo para mí mismo.

PENSAMIENTO

Tus intenciones para el día que comienza pueden ser unos cimientos sólidos para hacer cosas...o una cadena con una bola.